

# 百歳への道

## — 幸齢期の生き方 —



心・からだの健康、そして  
平和な社会を考える

- ◆ 対象 水戸市在住または通勤する成人で、3回とも参加可能な方（充実した幸齢期にしたい方歓迎！）
- ◆ 定員 30名（申込みが定員を超えた場合は抽選とし、結果は申込者全員にお知らせいたします）
- ◆ 申込締切 10月26日（水）必着（申込方法や問合せは裏面）
- ◆ 日時・内容 下記参照（会場の詳細は裏面）

第1回 [講話]  
＜講師＞  
ひたち生き生き百年塾  
市民教授  
**皆川 直司** 先生

＜会場＞  
みと文化交流  
プラザ  
（五軒市民  
センター）  
6階大会議室

第1回  
11月16日（水）  
平和の大切さを学ぶ  
—作曲家 吉田 正の  
人生—

第2回 [講演と実技]  
＜講師＞  
茨城県立健康プラザ管理者  
医学博士  
**大田 仁史** 先生

＜会場＞  
水戸市福祉ボラン  
ティア会館  
（ミオス）  
2階大研修室

第2回  
12月1日（木）  
「シルバーリハビリ  
体操」考案者に学ぶ  
—いつでも、どこで  
も、ひとりでも取り  
組める体操を—

第3回  
令和5年  
1月20日（金）  
幸齢期、充実感のある日々  
を送るために

第3回 [講話と意見交換]  
＜講師＞  
水戸まちづくりの会会長  
**藤田 絹代** 先生

＜会場＞  
みと文化交流プラザ（五軒市民センター）  
6階大会議室

時間は各回とも  
10:00～12:00

**参加費無料**

- ◆ **申込方法** 参加希望者は、「百歳への道」と明記の上、氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号（日中連絡がつく番号）、年齢を記入し、はがき・FAX・メールのいずれかで「みと好文カレッジ」までお申込みください。

◆ **申込み・問合せ先**

水戸市教育委員会 みと好文カレッジ  
 〒310-0852  
 水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階  
 TEL 029-303-6602  
 FAX 029-303-6601  
 メール college@city.mito.lg.jp

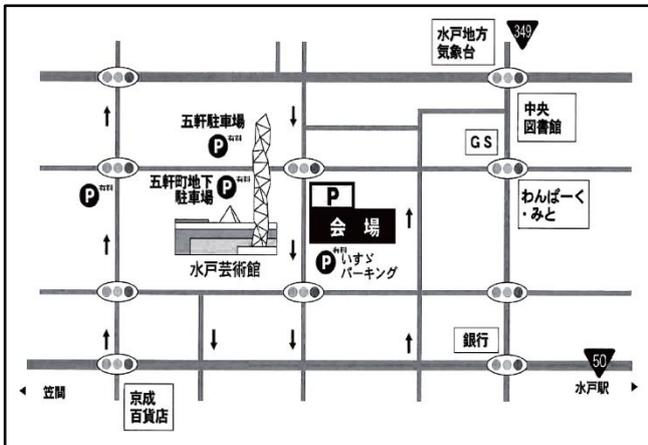


こちらからメールでお申込みできます

**「百歳への道」 FAX 申込書 FAX 029-303-6601**

氏名	ふりがな	電話番号	
住所	(〒 - )	年齢	

◆ **会場案内**



**第1回・第3回会場**

みと文化交流プラザ(五軒市民センター)  
 住所：水戸市五軒町1-2-12

※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。付近の有料駐車場を使用した場合は、自己負担となります。  
 ※バスをご利用の場合は、泉町1丁目バス停下車、徒歩3分です。



**第2回会場**

水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)  
 住所：水戸市赤塚1-1

※駐車場は、会場に隣接している市営赤塚駅北口駐車場をご利用ください。

- マスク着用、手指消毒、検温等、新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いします。
- 今後の感染状況などにより、講座を中止させていただく場合がございます。